

給食レシピ紹介

ABCスープ



材 料	分量 (4人分)		切り方・下ごしらえ
サラダ油	2 g	小さじ1/2	
にんにく	3 g		みじん切り
セロリ	8 g		3mmスライス
ショルダーベーコン	30 g		
鶏もも肉 (角切り1cm)	30 g		白ワインに漬けておく
白ワイン	4 g	小さじ1弱	鶏肉の下味用
にんじん	50 g	中1/3本	せん切り
玉ねぎ	120 g	中1玉	5mmスライス
鶏ガラスープ	500 cc		*目安量です
じゃがいも	80 g	中1/2個	1cm角 → 水にさらす
トマト缶 (ダイス)	40 g		
冷) 水煮大豆	40 g		水気を切っておく
マカロニ (ABC)	20 g		
自然塩	5 g	小さじ1弱	
しょうゆ	2 g	小さじ1/3	
白胡椒	適量		
パセリ	2 g		みじん切り後、水にさらしてしぼる



作り方

- ① 鍋に油を熱して、にんにく・セロリを香りがでるまで炒める。
- ② 鶏肉とベーコンも加えて炒め、肉に火が通ったら、にんじん・玉ねぎも加えて炒める。
- ③ 鶏ガラスープを加えて、アクを取りながら煮る。
- ④ じゃがいも・トマト缶・大豆・ABCマカロニを加えて煮る。
- ⑤ 調味料を加えて味を調えて、パセリを散らして出来上がり!

リクエスト献立には先ず入っている大人気のスープです!!
夏の時季は、生のトマトを入れてもおいしいです♪

(学校給食センター栄養士)



ふじみ野市PR大使『ふじみん』